



## ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

Drahobejlova 27, 190 00 Praha 9, tel.: 234 760 710, e – mail: vzdelavani@clkcr.cz, www.lkcr.cz

## POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ KURZ

### 42/24 Spokojenost je naše volba

ONLINE

Datum: 16. 3. 2024

Délka: 4 hodiny

Počet kreditů: 4

Účastnický poplatek: 800 Kč

Odborný garant. MUDr. Marcela Křížová

Lektorka: MUDr. Kateřina Cajthamlová

**PŘIHLÁŠKA:** [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

číslo účtu: 19-1083620217/0100

variabilní symbol: 42/24

poplatek: 800 Kč

*(do zprávy pro příjemce je nutné uvést jméno účastníka)*

**Zahájení: 9.00 hod.**

**Předpokládaný závěr: 12.15 hod**

Pocit štěstí a spokojenosti záleží na tom, jak vysoko si dáme svou pomyslnou "laťku" a jak vnímáme sebe samé ve vztahu k realitě, která nás obklopuje. V čtyřhodinovém semináři se společně zamyslíme nad některými skutečnostmi a situacemi, jež mohou náš pocit spokojenosti, radosti a klidu narušit i podpořit. Probereme si vztah k sobě jako k bytosti determinované - a jak s tím nakládat, důležitost sebedefinice a péče o vnitřní i vnější rozhovory, které se sebou i s okolím vedeme. Zamyslíme se nad tím, na co klademe důraz, zda máme mentalitu vítěze nebo prohrávajícího a jak vnímáme a můžeme ovlivnit to, co nás obklopuje i to, co nás potkává.

V interaktivní části se naučíte pár jednoduchých metod, jak svůj pocit pohody a spokojenosti podpořit a upevnit.

**Odborná vzdělávací akce je pořádána v rámci celoživotního vzdělávání lékařů dle SP č. 16.**